

# Enrollados de lechuga teriyaki

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

1/4 taza agua

1 cucharada maicena

1/2 taza salsa teriyaki, reducida de sodio

1 libra carne molida de pavo, 85% magra (o finamente picada)

1 lata castañas de agua, picadas

1 cucharada aceite de cocina

6 hojas de lechuga iceberg

## Preparación

1. Mezcle el agua, almidón de maíz y salsa teriyaki.
2. Agregue la carne y las castañas de agua.
3. Caliente el aceite en una olla o sartén pesada y agregue la mezcla de carne. Revuelva hasta que estén bien cocidas.
4. Sirva sobre una hoja de lechuga.

## Notas

Se puede usar carne de res o cerdo, molida o en rodajas finas para sustituir el pavo.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>191</b>
<b>Grasa total</b>	<b>11 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	54 mg
<b>Sodio</b>	<b>425 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>8 g</b>
Fibra dietetica	1 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	3 g
<b>Proteínas</b>	<b>14 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	33 mg
Hierro	2 mg
Potasio	232 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1/4 taza
 Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.